



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2 |   | TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio     |  |  | PERÍODO: Parcial   |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
| CONSUMO: 19/06/2023 a 23/06/2023           |   | FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)               |  |  |  |  |
| REFEIÇÃO                                   | 19/06/2023<br>2º FEIRA  | 20/06/2023<br>3º FEIRA  | 21/06/2023<br>4º FEIRA   | 22/06/2023<br>5º FEIRA   | 23/06/2023<br>6º FEIRA   |  |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h    | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de acelga | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Coxa de frango com tomate<br>Salada de berinjela | Arroz<br>Feijão<br>Frango com cenoura<br>Salada de pepino com tomate | Nhoque de soja<br>Molho de tomate caseiro com carne em iscas<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de almeirão |  |
| <b>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h      | Pão com manteiga<br>Leite com chocolate em pó                           | Biscoito salgado<br>Leite com café  | Canjica  | Bolinho individual<br>Leite com chocolate em pó                                  | Pão com falsa maionese<br>Suco individual                            |  |
| <b>Fruta</b>                               | Melão   | Maçã  | Mamão  | Banana   | Melancia   |  |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 821,02         | 126,81          | 61,78% | 35,14        | 17,12% | 20,30      | 22,25% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 985,26         | 152,91          | 62,08% | 41,51        | 16,85% | 24,05      | 21,97% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.005,97       | 153,71          | 61,12% | 43,09        | 17,13% | 25,42      | 22,74% |

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. / \* Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / \* Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

#### CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrúti  
Cardápio sujeito a alterações  
Horário sugerido das refeições  
Cardápio elaborado conforme Resolução nº06, de 08 de maio de 2020.

Maria Helena Antonicelli  
CRN3 5698  
Responsável Técnica - Nutricionista  
Prefeitura Municipal de Campinas